

CREAR RECUERDOS A LA HORA DE COMER

Estilo de comidas familiares

"LA BELLEZA DE UNA COMIDA FAMILIAR ES LA CONEXIÓN ENTRE LOS ALIMENTOS SALUDABLES Y EL AMOR".

10 FORMAS DE CREAR CONEXIONES SIGNIFICATIVAS:

CONSEJOS DE: PAGINGFUNMUMS.COM



- Trabajar juntos para preparar una comida
- Hacer que la hora de la cena sea divertida
- Mantener la mesa sin aparatos tecnológicos
- Planificar con anticipación
- Jugar un "Juego de terminar la historia"
- Tener un "Frasco de conversación"

- Cenar a la misma hora, con la misma rutina
- Jugar un "Juego de los modales"
- Jugar un "Juego del alimento misterioso"
- Dar el ejemplo de comportamientos positivos

